

Karlheinz Hauser
Lackierte Entenbrust mit Pflaumenweinsauce
und Polentastrudel

Dienstag, 27. Februar 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Polentastrudel:

2	Eier
etwas	Salz
1 EL	Maisstärke
1 Zweig	Thymian
500 ml	Milch
150 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
180 g	Maisgrieß
1/2 Bund	Schnittlauch
200 g	Strudelteig

Für die Entenbrust und Sauce:

4	Entenbrustfilets à 180 g
2 EL	Szechuan Pfeffer
1 EL	Rosa Pfeffer
1/2 TL	Schwarzer Pfeffer
5 EL	Honig
1 EL	Sojasauce
30 g	Zucker
125 ml	Orangensaft
400 ml	Pflaumenwein
20 g	Sweet and Sour Plum Sauce (Asia Laden)
2 TL	Stärke

Für den Spinat:

400 g	Babyspinat oder junger Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

1. Für die Polenta die Eier trennen.
2. Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Maisstärke zugeben und unterschlagen.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln und, die Blättchen abstreifen und fein hacken.
4. Milch in einen Topf geben. Die Hälfte der Butter, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Thymian sowie Muskat beifügen und zum Kochen bringen.

5. Maisgrieß unter Rühren langsam zur Milch geben, aufkochen und ein paar Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze garen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Masse quellen lassen.
6. Sobald die Grießmasse etwas abgekühlt ist, Eigelbe einrühren und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.
7. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Polentamasse mengen.
8. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
10. Den Strudelteig ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen. Die Polentamasse darauf streichen, einrollen und aufs vorbereitete Backblech legen.
11. Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen und damit den Strudel bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene den Strudel ca. 30 Minuten goldbraun backen.
12. Gebackenen Strudel aus dem Ofen nehmen, Backofen auf 120 Grad herunterschalten.
13. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
14. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.
15. In der Zwischenzeit für den Gewürzlack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.
16. Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.
17. Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca. 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.
18. Den Strudel bei 80 Grad im Backofen warm halten.
19. Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
20. Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.
21. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. 22. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
22. Den Strudel in Scheiben schneiden. Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Strudelscheiben und Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen.

Tipp: Für einen Strudelteig 250 g Weizenmehl Type 550 mit 25 ml Speiseöl, 1 Ei, 1 Prise Salz und ca. 100 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ruhenlassen.

Pro Portion: 1226 kcal / 5133 kJ
90 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 66 g Fett